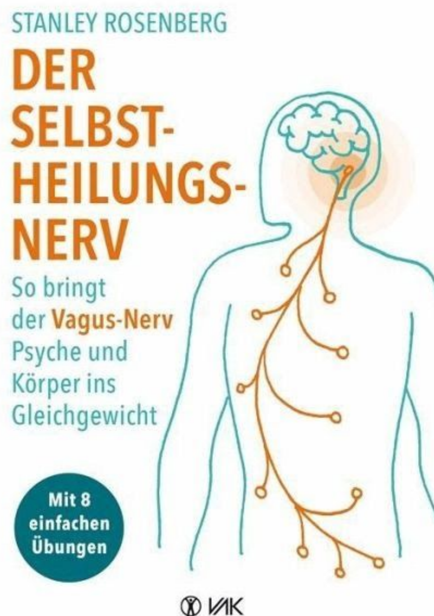
BlinkistDE

Der Selbstheilungsnerv

So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht

Von Stanley Rosenberg



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen sind in der modernen Gesellschaft zu einem Dauergast geworden. Bei allen Unterschieden haben diese Leiden eines gemeinsam: Sie stehen alle im Zusammenhang mit dem Vagus-Nerv. In den Blinks zu Der Selbstheilungsnerv (2018) erklären wir dir, welche zentrale Rolle der Vagus-Nerv bei der Entstehung von Krankheiten spielt – und bei ihrer Behandlung spielen könnte.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich für die Abläufe im menschlichen Körper interessiert
Gestresste, Überspannte und chronisch Kranke
Alle, die im Gesundheitswesen tätig sind

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Stanley Rosenberg ist Körpertherapeut und Gründer des Stanley-Rosenberg-Instituts in Kopenhagen, einer Ausbildungsstätte für Körpertherapie. Für sein Buch Der Selbstheilungsnerv konnte er auf über 40 Jahre Praxis zurückgreifen. Rosenberg arbeitet und lehrt mit dem Verständnis, dass der menschliche Körper über mächtige Selbstheilungsmechanismen verfügt und es die Hauptaufgabe der Behandler ist, diese zu mobilisieren.

Was drin ist für dich: Die Heilkraft des Vagus-Nervs kennenlernen.

Unser Nervensystem – allen voran der Vagus-Nerv – stattet uns Menschen mit zahlreichen überlebenswichtigen Funktionen aus. Im Stressmodus mobilisiert es uns für den Tag oder auch bei Gefahr. Im Ruhemodus bringt es uns wieder runter, damit wir regenerieren und uns entspannen können.

Ist der Vagus-Nerv jedoch in seiner Funktion gestört, kann es sein, dass wir im Stresszustand gefangen bleiben. Die Folge: Wir können uns nicht mehr regenerieren, der Körper kann sich nicht mehr selbst heilen und wir werden körperlich oder psychisch krank.

In den Blinks zu Der Selbstheilungsnerv erfährst du, wie der Vagus-Nerv dir dabei helfen kann, zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung zurückzufinden, sodass medizinische Behandlungen besser anschlagen und deine Selbstheilungskräfte angekurbelt werden.

Außerdem wirst du entdecken,

was unser Nervensystem mit einem überreizten Wachhund zu tun hat,
welche psychischen Krankheiten mit unserem größten Hirnnerv zusammenhängen, und
wie ein stimulierter Vagus-Nerv deine Lungenkapazität verbessern kann.

Der Vagus-Nerv ist die Datenschnellstraße zwischen Körper und Gehirn.

Beim Vagus-Nerv ist der Name Programm: Das lateinische Verb vagari heißt so viel wie „wandern“ oder „umherschweifen“. Und das passt, denn der Vagus-Nerv hat von allen zwölf Hirnnerven die größte Reichweite. Er wandert vom Hirnstamm zu Herz, Lunge, Magen, Leber, Blase usw. bis hin zum Darm. Kurz: Er ist mit fast allen inneren Organen verbunden.

Die Hauptfunktion von Nerven ist es, Informationen zu transportieren. Wir sehen einen knackigen grünen Apfel, und das Auge meldet über den entsprechenden Nerv an unser Gehirn, dass es hier etwas Feines zu essen gibt. Das Gehirn schickt dann seinerseits Botschaften los, etwa an die Muskeln: Jetzt bitte Arm ausstrecken, Hand öffnen und zugreifen! Und an die Speicheldrüsen: Wasser marsch, gleich gibt es etwas einzuspeicheln!

Dabei unterscheidet man zwischen sensorischen und motorischen Reizen, je nachdem, ob ein sinnliches Empfinden oder ein Bewegungsbefehl übermittelt wird. Der Vagus-Nerv ist ein

gemischter Nerv, das heißt, er kann beide Sprachen. Und zwar in beide Richtungen: Mit unfassbarer Geschwindigkeit jagt er permanent Meldungen zwischen Organen und Gehirn sowie zwischen unterschiedlichen Organen hin und her.

Eine weitere Eigenschaft des Vagus-Nervs ist, dass er nicht nur die Arbeit unserer inneren Organe steuert, sondern auch auf unseren emotionalen Zustand einwirkt – und damit zugleich auf unser Verhalten. Zwar betrachten wir uns gerne als rationale Wesen, aber unser Verhalten ist weitaus stärker von Emotionen beeinflusst, als uns bewusst ist. Und diese sind wiederum von unserem physiologischen Grundzustand abhängig.

Da ist es nahe liegend, dass der Vagus-Nerv auch bei den sogenannten psychosomatischen Erkrankungen eine Rolle spielt. Das griechische Wort soma bedeutet Körper. Psychosomatik beschreibt das Phänomen, dass psychische Probleme sich in körperlichen Beschwerden, wie z.B. chronischen Verspannungen oder Magengeschwüren, manifestieren können. Noch wird allerdings kaum davon gesprochen, dass es auch umgekehrt sein könnte und der körperliche Zustand auf die Psyche wirkt – es also auch somatopsychische Erkrankungen gibt.

Alle Eigenschaften des Vagus-Nervs zusammengenommen – also Reichweite, Richtung, Bandbreite und Geschwindigkeit seiner Übertragungen – erklären, warum der Vagus-Nerv eine so große Bedeutung hat. Ist er in seiner Funktion gestört oder eingeschränkt, kann das massive Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.

Der Vagus-Nerv nimmt im autonomen Nervensystem eine besondere Stellung ein.

Wenn wir vom autonomen Nervensystem sprechen, tun wir häufig so, als gäbe es bloß ein großes Gesamtnetzwerk. Tatsächlich besteht es aber aus verschiedenen Schaltkreisen. Einer davon ist das parasympathische System, auch Parasympathikus genannt – und der Vagus-Nerv ist sein wichtigster Drahtzieher.

Der Parasympathikus kommt immer dann zum Zug, wenn wir uns sicher und entspannt fühlen. Er reguliert dann etwa unseren Atem, Stoffwechsel, Verdauung und Herzfrequenz. In diesem Ruhemodus atmen wir ruhig, haben einen Puls auf Normalgeschwindigkeit, entspannte Muskeln und eine aktive Verdauung.

Der Gegenspieler dazu ist der Sympathikus, der unsere Stressreaktionen steuert und uns in den Fight-or-Flight-Modus bringt. Atem und Herzschlag werden beschleunigt, die Muskeln spannen sich, Stresshormone werden ausgeschüttet, unsere Sinne verschärfen sich. Gleichzeitig werden andere Funktionen, wie bspw. die Verdauung, unterdrückt.

Sympathikus für Stress, Parasympathikus für Entspannung – das war in der Wissenschaft lange Zeit Konsens. Bis im Jahre 1994 Stephen Porges einem erstaunten Fachpublikum seine sogenannte Polyvagal-Theorie vorstellte. Sie besagt, dass der Vagus-Nerv nicht nur wie alle anderen Hirnnerven aus zwei verschiedenen Strängen bzw. Ästen besteht, sondern dass diese auch unterschiedliche Funktionen im Körper erfüllen.

Der vordere – ventrale – Vagus-Ast verläuft bauchseitig und funktioniert als enger Mitarbeiter des Parasympathikus, wie wir ihn kennen. Außerdem ist er zuständig für das sog. Social Engagement System, das nur aktiv ist, wenn wir uns sicher fühlen: Nur dann sind wir sozial zugewandt, suchen Kontakt und Kommunikation. Evolutionär gesehen ist der ventrale Vagus-Ast der jüngere, im gesamten Tierreich besitzen nur Säuger diesen vorderen Schaltkreis.

Der hintere – dorsale – Vagus-Ast ist uralt und bei allen Wirbeltieren vorhanden, vom knochenlosen Fisch bis zum Menschen. Laut Porges' Theorie steuert er den dritten Schaltkreis des autonomen Nervensystems. Dieser Schaltkreis ist für den sogenannten Shutdown zuständig, die evolutionär gesehen älteste Überlebensstrategie.

Das Gefühl eines Shutdowns kennt jeder, der schon einmal unter Schock gestanden hat. Man ist wie erstarrt. Einem bleibt die Luft weg, die Muskeln erschlaffen und man kann sich nicht rühren. Das Blut wird aus Kopf und Extremitäten abgezogen, sodass Hände und Füße sich taub anfühlen. Im äußersten Fall wird man sogar ohnmächtig. Das ist jedoch nützlicher, als man denkt, denn es spart Energie, die zur Aufrechterhaltung der vitalen Organfunktionen benötigt wird.

Je nach Kontext nehmen wir Stress als gefährlich oder ungefährlich wahr.

Wir haben nun erfahren, dass es drei verschiedene Schaltkreise in unserem autonomen Nervensystem gibt, die je nach Situation anspringen. Demnach gäbe es drei verschiedene Zustände: Entspannung, Stress und Shutdown. Aber Moment, ganz so einfach ist es nicht. Denn tatsächlich kommen unsere beiden Gefahrensysteme – also Stress und Shutdown – in zwei verschiedenen Ausführungen daher.

Wenn wir z.B. Mannschaftssport treiben, befindet sich unser Körper eindeutig im Stressmodus und mobilisiert seine Energiereserven, der Sympathikus ist also aktiv. Gleichzeitig aber befinden wir uns im Kontakt sozialer Zugewandtheit – wir wissen nämlich, dass es nur ein Spiel ist und wir nicht wirklich in Gefahr schweben. Dann ist also auch unser vorderer Vagus-Ast aktiv. Stress ist also nicht gleich Stress – es gibt positiven und negativen Stress.

Ganz ähnlich ist es, wenn wir uns im Modus des Shutdown befinden, also unser hinterer Vagus-Ast aktiv ist. Laut Porges' Theorie gibt es nämlich einmal den Shutdown mit und ohne Angst. Den mit Angst kennen wir bereits: Wir befinden uns im Schock. Doch wir können diesen Zustand auch selbst herbeiführen, und zwar immer dann, wenn wir uns freiwillig und ohne Angst in absolute Ruhe begeben. Das beste Beispiel dafür ist die Meditation. Auch hier sind wir nahezu unbewegt, das Herz schlägt ruhig und der Kopf ist leer.

Aber wovon hängt es eigentlich ab, ob wir Angst haben oder nicht? Nun, es kommt vor allem auf den Kontext an. Es ist ein himmelweiter Unterschied, ob ich am Berlin-Marathon teilnehme oder vor einem Säbelzahntiger davonrenne. Erfahrung und Kontext sind daher zwei wichtige Entscheider darüber, ob Sympathikus oder hinterer Vagus-Nerv uns in Alarmbereitschaft setzen, also ob Stress oder Shutdown uns schaden oder nicht.

Jedoch braucht es für die Entscheidung noch einen Gehilfen, jemanden, der überhaupt erst einmal die Fakten sammelt und sie unserem Gehirn präsentiert. Und dieser Gehilfe ist die sogenannte Neurozeption.

Unsere Neurozeption ist überfordert mit der Masse moderner Stressoren.

Ob uns etwas Angst und damit Stress macht, hängt maßgeblich davon ab, wie wir es für uns einordnen und in welchem Kontext es passiert. Doch woher wissen wir, in welchem Kontext wir uns befinden? Ganz einfach: Es ist unsere Neurozeption, die das entscheidet.

Neurozeption bezeichnet die Wahrnehmungsfähigkeit unseres Nervensystems. Sie schätzt innerhalb von Bruchteilen von Sekunden eine Situation oder ein Gegenüber ein. Will mein Kollege mir Böses? Was ist das für ein unangenehmer Luftzug? Gleichzeitig gibt sie auch permanent Updates über unseren physiologischen Zustand an das Gehirn weiter. Alle diese Informationen werden in Emotionen übersetzt, die wiederum unser Verhalten beeinflussen.

Das Problem dabei ist, dass unser jahrtausendealtes Nervensystem nicht für die zahlreichen Stressoren unserer Gegenwart ausgelegt ist. Unsere Neurozeption kann ziemlich eindeutig einen hungrigen Löwen als Gefahr einordnen – aber wie soll es eine nahende Deadline oder den genervt dreinblickenden Typen im Bus einschätzen? Damit ist die Neurozeption überfordert – und sendet manchmal falsche Signale. Sie ist dann wie ein Wachhund, der die ganze Zeit die Falschen anbellt.

Schon ein harmloses Signal – ein bestimmter Tonfall, ein Geruch, ein flüchtiges Gefühl – kann zum Trigger werden. Die Folge: Wir flippen aus, werden zum Nervenbündel oder erleben gar einen Totalausfall. Und das häufig ohne überhaupt zu wissen, warum. Denn die Neurozeption ist wesentlich schneller als unsere verstandesmäßige Wahrnehmung.

So kann es z.B. passieren, dass wir uns mitten in einem Gespräch plötzlich verspannen und unwohl fühlen, obwohl gar nichts Negatives gesagt wurde. Vielleicht hat unser Gegenüber einfach eine bestimmte Stimmlage oder Körperhaltung angenommen, die uns unbewusst in ein negatives Erlebnis in unserer Vergangenheit zurückkatapultiert. Kurz: Wir werden getriggert.

Passiert das immer wieder, ohne dass wir hinterher wieder aus dem Zustand herauskommen, führt das zu einem daueraktiven hinteren Vagus-Ast, der uns vormacht, dass wir in ständiger Lebensgefahr seien. Das geht nicht nur an die Substanz, sondern kann langfristig auch zu psychischen Problemen führen.

Körperliches Leiden und Funktionsstörung des vorderen Vagus-Nervs gehen oft Hand in Hand.

Atemwegserkrankungen, Nackenschmerzen und Migräne sind nur einige der häufigen Leiden der modernen Wohlstandsgesellschaft, und wahrscheinlich hattest auch du schon einmal mit einem oder sogar mehreren von ihnen zu tun. Wenn du damit zu einem Arzt

gegangen bist, dann wirst du höchstwahrscheinlich ein Rezept für Tabletten oder Physiotherapie und dazu gute Ratschläge zu deinem Lebensstil bekommen haben.

Laut Stanley Rosenberg könnte die Einbeziehung des autonomen Nervensystems und eine Überprüfung der Vagus-Funktion jedoch weitaus hilfreicher sein, um diese Beschwerden in den Griff zu kriegen.

Sicher, die genannten Leiden mögen sehr verschiedene Ursachen haben. Angefangen bei schlechter Ernährung, Rauchen oder mangelnder Bewegung bis hin zu psychischen Faktoren wie ungelösten Traumata, Beziehungsproblemen oder Ängsten. Rosenberg stellte jedoch fest, dass bei vielen seiner Patienten zugleich auch ein aktiver hinterer Vagus bzw. ein inaktiver vorderer Vagus vorlag.

Deshalb kann es helfen, den vorderen Vagus-Ast zu stimulieren. Das Gute dabei: Ist dieser erst in Aktion, fungiert er zugleich als Bremse für den hinteren Vagus-Ast und den Sympathikus, denn wir erinnern uns: Stress und Entspannung schließen sich aus, außer vielleicht, wir spielen gerade Hockey.

Ein Fallbeispiel: Ein Mann kam wegen Atemnot in Rosenbergs Praxis, er hatte bereits die Diagnose COPD, also chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Rosenberg testete den vorderen Vagus-Ast und stellte fest, dass er in seiner Funktion gestört war. Er behandelte den Mann mit einer von ihm entwickelten Übung, um den vorderen Vagus-Ast zu stimulieren. Sogleich stellte sich eine erhebliche Verbesserung ein. Nach sieben Sitzungen war seine Lungenkapazität von 70 Prozent auf 102 Prozent gesteigert.

Wenn das jetzt ein wenig nach Wunderheilung klingt, denk noch einmal daran, was wir eingangs über den Vagus-Nerv gesagt hatten: Er ist die direkte, ultraschnelle, zweispurige Verbindung zwischen unserem Gehirn und fast allen Organen, einschließlich der Lunge. Und dann erinnere dich, was passiert, wenn der hintere Vagus-Ast aktiviert wird. Richtig, wir gehen in den Shutdown, was u.a. bedeutet, dass die Atmung eingeschränkt wird.

Rosenberg behauptet nicht, dass es immer mit einer Stimulierung des vorderen Vagus-Astes getan ist, zumal es, wie gesagt, etliche Ursachen für Krankheit geben kann. Jedoch konnte er mit dieser Methode vielen Patienten helfen, deren Symptome verschwanden oder wenigstens gelindert wurden. Auch stellte er fest, dass andere Therapien nach einer Vagus-Stimulation besser anschlugen.

Die Polyvagal-Theorie wirft ein neues Licht auf psychische Krankheiten.

Früher hatten die Soldaten doch auch nicht solche Probleme nach dem Krieg. So in etwa lautete der wenig einfühlsame Kommentar eines bekannten deutschen Journalisten zum Thema „PTBS“, also posttraumatische Belastungsstörung, von der im Zusammenhang mit den Kriegen in Irak und Afghanistan oft die Rede war. Fakt ist: Jeder reagiert anders auf traumatische Ereignisse.

Fakt ist auch, dass die Bedrohung des eigenen Lebens an niemandem spurlos vorübergeht, ganz gleich, ob sie durch Krieg, Gewalt, die Diagnose einer Krankheit oder durch sonst ein schreckliches Erlebnis hervorgerufen wurde.

Es ist übrigens auch egal, ob die Bedrohung real oder empfunden ist. Die Neurozeption unterscheidet da nicht. Hat sie eine Gefahr ausgemacht, folgt die Reaktion auf dem Fuße, selbst wenn wir uns die Gefahr nur eingebildet oder die Signale falsch gedeutet haben.

Der gängige Ansatz zur Behandlung traumatisierter Menschen ist der, dass entweder Psychopharmaka, eine Gesprächstherapie oder eine Kombination aus beidem versucht werden. Das ist langwierig und hat nicht immer Erfolg. Zudem haben die meisten dieser Medikamente eine lange Liste von Nebenwirkungen und schaden vielleicht sogar mehr, als dass sie helfen.

Bei der posttraumatischen Belastungsstörung könnte ein weiteres Problem darin liegen, dass der Begriff an sich schon das Thema verfehlt. Belastung bezieht sich hier auf Stress, man geht also davon aus, dass die Betroffenen sich in einem chronischen Stresszustand befinden. Das mag auch auf viele zutreffen. Jedoch verfallen mindestens ebenso viele in Rückzug, Lethargie und Depression, zeigen also all jene Symptome, die mit einem aktiven hinteren Vagus-Ast einhergehen.

Bei der sogenannten bipolaren Störung wechseln sich Phasen von übertriebener Aktivität – also Stress – mit Phasen von depressiver Lethargie – also Shutdown – ab. Wenn wir nun noch die Depression mit ins Boot holen, die Rosenberg mit einem chronisch aktiven hinteren Vagus gleichsetzt, so haben wir drei psychische Erkrankungen, die alle eines gemeinsam haben: Der vordere Vagus funktioniert nicht einwandfrei. Stattdessen ist entweder der Sympathikus oder der hintere Vagus aktiv, oder es wechselt zwischen beiden hin und her, wie im Falle der bipolaren Störung.

Die Polyvagal-Theorie eröffnet also auch für manche psychischen Krankheiten einen vielversprechenden Weg, sie zu lindern oder vielleicht sogar zu heilen, und zwar indem man den vorderen Vagus-Ast stimuliert und dadurch zugleich den hinteren Vagus bzw. den Sympathikus ausbremst.

Die Stimulierung des vorderen Vagus-Nervs kann die Lebensqualität verbessern.

Zugegeben, das war wirklich eine Menge Theorie! Und sicher willst du endlich wissen: Was nützt mir denn nun all das Wissen für mein Leben und für meine Gesundheit? Wie kann mir der Vagus-Nerv dabei helfen, gesünder, entspannter und glücklicher zu werden?

Es hat sich ja schon angedeutet – Gesundheit und Entspannung, und damit auch Glück und Lebensenergie, sind nur mit einem voll funktionsfähigen vorderen Vagus-Ast zu erreichen. Ohne ihn kommen wir nach stressigen oder gefährlichen Situationen nicht in den Modus von Ruhe, Entspannung, Kontakt und Kommunikation zurück, sondern bleiben im Gefahrenzustand, selbst wenn wir längst wieder in Sicherheit sind. Dabei sollten unsere Gefahrensysteme wirklich nur das sein: Systeme für Gefahr.

Selbstverständlich sollte man bei schweren oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt aufsuchen. Bist du aber z.B. einfach nur gestresst oder plagst dich mit einem lästigen Zipperlein herum – seien es Nackenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen – dann könntest du es einmal damit versuchen, deinen vorderen Vagus-Ast zu stimulieren.

Rosenbergs Grundübung dazu ist einfach, dauert nur ein paar Minuten und wirkt kumulativ, d.h., je öfter du sie machst, desto wirksamer ist sie und desto länger hält die Wirkung an. Sie geht folgendermaßen:

Lege dich bequem ausgestreckt auf den Rücken und verschränke die Finger hinter dem Kopf. Die Ellenbogen kannst du entspannt ablegen. Du solltest die Knochen deiner Finger am Hinterkopf spüren können.

Nun blicke nach rechts, ohne deinen Kopf mitzudrehen. Schaue so weit zur Seite, wie es dir problemlos möglich ist. Halte deinen Blick so lange dort, bis du entweder seufzen, gähnen oder schlucken musst. Das wird bereits nach kurzer Zeit passieren, etwa nach 30–60 Sekunden oder schneller.

Führe dann die Augen wieder zur Mitte. Bleibe in deiner Position und wiederhole dann das Ganze auf der linken Seite.

Das war es schon! Bleibe noch einen Moment liegen und spüre nach, ob sich etwas verändert hat. Vielleicht hat sich die Beweglichkeit deines Kopfes verbessert? Geht die Atmung leichter? Da Augenmuskeln, Nerven und Vagus-Nerv alle direkt oder indirekt miteinander verbunden sind, kannst du durch diese einfache Bewegung der Augen gleich an mehreren Stellen im Körper eine Veränderung herbeiführen. Für den besseren Vergleich solltest du jeweils vor der Übung kurz nachfühlen, wo es zwickt, und testen, wie weit du z.B. deinen Kopf problemlos nach rechts und links drehen kannst.

Ein kluger Ausspruch besagt: Wem es gelingt, an jedem Tag seines Lebens die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung herzustellen, der braucht nie wieder einen Tag Urlaub. Mit dem Wissen über den Vagus-Nerv können wir diesem Ziel ein Stückchen näher kommen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Für einen gesunden Körper braucht es vor allem einen gesunden Vagus-Nerv. Denn nur wenn unser Nervensystem einschließlich des Vagus schnell, flexibel und ohne Einschränkung funktioniert, klappt es auch mit der situationsbedingten Wechsel zwischen Spannung und Ruhe. Andernfalls bleiben wir im Stress- oder Shutdown-Modus gefangen, was uns langfristig krank machen kann.

Was du konkret umsetzen kannst:

Übe dich in Achtsamkeit.

Achtsamkeit lässt sich auf vielerlei Arten praktizieren. Wendest du sie auf deinen Körper an, so kann dies helfen, nicht zum Spielball der eigenen Emotionen oder einer falschen Neurozeption zu werden. Nimm dir dazu regelmäßig einen Moment Zeit, um deinen Körper ganz bewusst zu spüren und dich zu erden. Dazu kannst du bspw. deine Arme, Schultern, deinen Oberkörper, die Beine etc. sanft mit den Händen abklopfen, um einmal zu spüren, wo die Grenze zur Außenwelt verläuft. Ganz nach dem Motto: Alles meins, hier bin ich sicher!

Treibe Sport.

Oft genug gehört, aber man kann es nicht genug wiederholen: Sport ist eines der besten und preiswertesten Mittel, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Besonders Laufen und Schwimmen sowie alle Sportarten, die in spielerischer Weise Kampf- oder Fluchtsituationen simulieren, können uns aus depressiven Stimmungen herausholen. Sie hemmen die Aktivität des hinteren Vagus-Astes und bringen uns so auch psychisch auf Vordermann.

Buch im Amazon Shop